更多课程微信coc320

OW
ERAGE
AVERAGE
HIGH
AVERAGE
SUPERIOR
VERY
SUPERIOR
GENIUS
TEST YOUR
IQ

118 智商：放下智商或许能生出一点智慧

和菜头·成年人修炼手册（年度日更） 9小时前

118 智商：放下智商或许能生出一点智慧
08分25秒

| 转述师：余昊威 |

智商，名词，即智力商数，系个人智力测验成绩和同年龄被试成绩相比的指数，是衡量个人智力高低的标准。

*

我的智商应该还可以，小学的时候参加过一次测试，内容是选一些图片，或者填写数字。测试完毕我就被选去参加各种竞赛，印象中还拿了一个奖。但是当时并不会告诉学生具体分数，说是免得引起学生之间的

对立或者攀比。考虑到我的小学并非重点，也考虑到我后续的学习经历，我猜想我的智商很可能是121分。

人们用智商衡量智力，正如用标准化考卷测试学习水平一样，应该是一种不得已。老实说，在成长的过程中，我并没有在智力上占到任何便宜。无论是在生活、学习还是工作中，我从来没有碰见让我猜图形或者选数字的情形。事实上，我的解题速度并不快，单是理解题目就要耗费我很长的时间，我总是忍不住去猜测出题老师究竟是什么意图，他刻意隐瞒或者扭曲了什么条件。这样就造成我在写作业的时候兴趣十足，但是在考试的时候经常时间不够。老师这时候告诉我说，智力正常的表现是知道如何正确分配考试时间，这句话对我的打击很大，很长一段时间里我无法确定自己究竟算不算是聪明人。

我认为智商分为两种。一种是看上去很聪明，类似我这样，别人一眼看过去就觉得此人智力足够，于是就会分派更困难的任务。但其实人并没有看上去那么聪明，于是生活就增添了许多坎坷和失败。另一种则是真聪明，但是外表看上去平平无奇，让人看到之后产生姑且让他试试的想法，于是就会分派相对简单一点的任务。结果就是从胜利走向更大的胜利，在这个过程中逐渐收获肯定和鼓励，人也就变得更加自信开朗起来。

前一种人当然会活得很辛苦，因为总是要满足别人的期待，努力用自己的表现证明自己配得上120分以上的智商。所以关于智商我有一种个人理论：**高智商指的是130分以上的人，他们无论如何都能找到人生出路，不用任何人费心。智商既然到了那样的程度，剩下会影响人生的因素只有性格，只要踏实坚韧一点，几乎没有什么事情能够把他们难倒。**

剩下的人，哪怕是在100到120分区间，最好把自己彻底归入90分这个档次，不要以为自己有多聪明，也不要以自己的头脑作为依仗，因此反而可能过上比较踏实幸福的人生。

如果可能的话，我认为一个人最好一辈子都不要知道自己的智商是多少。分数值高，很容易产生困惑：为什么我那么聪明，但世事似乎依旧无解？分数值低，很容易自我放弃，反正自己不够聪明，再怎么努力也无用。分数值在中间区域，又忍不住幻想通过后天的努力提升一点智商，很容易变得患得患失，觉得存在着更好的人生可能，对于现状变得难以忍受。如果根本不知道自己的智商，事情反倒变得简单，因为除了自我奋斗之外没有第二条路好走，在走之前也不会有不切实际的期待，或者是一早就斗志全无。

看重智商还会带来一重麻烦，有些时候简直是打击。因为除了智力之外，生活中还有另外一种东西叫做智慧。智商是可以通过训练来提升的，多做几套题目，也就能猜测到智商题目对应的模式，知道面对题目的时候如何进行思考。成年之后，我通过这种方法把自己的测试成绩成功提升到130分以上，于是面对现实的时候就更加觉得悲哀。智慧很难通过后天培养，它基本上应该算是一种直觉判断和直觉反应，可以轻易穿过事物的表象，直抵核心部分。

有一次我和读者讨论，如果自己家孩子在学校被其他同学指控盗窃，被要求搜身应该怎么办？智商告诉我，这时候要考虑孩子的尊严和自身权利，要考虑校园霸凌和孩子在校园社会的处境，要考虑老师和家长介入的时机和方式。所有的想法都很正确，唯一的缺点是没有任何用处。这

时候一位读者随手就给出了自己的解答，而且几乎是立即就获得了一致的赞同。她说：哪几个孩子要求搜身翻包，那么就在老师的监督下，所有怀疑者和怀疑对象一起分别搜身搜包。找到了失物，当然就可以进行惩处。没找到，那么大家就要集体向怀疑对象道歉。我觉得这就是智慧的体现，智商最多告诉我什么是不对的，智慧却可以拆解和转化问题，把针对个人的人格羞辱变成所有人无差别接受的检查，共同承担。这样事情也解决了，诉求得到了响应，人格也得到了保护。

如果可以选择的话，我宁可放弃智商上的20分，去换取一点这样的智慧。智商让人可以快速做出逻辑判断，做出抽象概念判断，做出空间关系判断，所有这一切都指向学习效率或者是考试成绩。但是相比之下，生活比任何一张考卷都要更复杂，比任何一道考题的题设更隐晦。有些人在面对课本和考卷的时候智商不足，但是当他们面对生活的时候，却都是解题高手。这是两种完全不同的解题思路，智商更像是在描述一个人在独立状态下可以做到怎样的程度，而智慧却指向如何理解人，如何理解人群，如何理解人性，以及如何在人群中和他人相安无事地相处。

我想，每个人在一生之中都会有这样的顿悟时刻，觉得智商不如智慧好用。这其实是一件好事，依仗智商的人难免急躁、冷酷和刻薄，因为快的缘故反而变得很浅，因为浅的缘故容易变得自大，因为自大的缘故又变得刚愎。可是，这世界上哪里有那么多分数需要去争取，哪里有那么多考过就算的考试？在所有的自我认知中，认定自己是个聪明人往往是悲剧的开始。如果我们把人生视为一场七八十年的马拉松，那么智慧要远比智商有用。相比之下，生活在人群中，一个聪明的头脑可能没有那么重要。而同情心、理解力以及个人热忱，可能和个人幸福关联甚深。

如果可以在它们的基础上配合经验和观察，从中诞生出智慧来，大概就可以不用把人生视为解题，而是找到一个合适的位置安放自己。

智慧是我所不能谈论的存在，我只能针对智商进行言说。大体上我可以这么说，回顾我有生以来的岁月，当我觉得自己智商足够，聪明足够的时候，我是个相当锋利的人，同时也是他人感觉最为鬼憎神厌的人。锋利没有任何问题，但是这种锋利只能为自己所用的时候，周围的人感受到的就只有冰冷和畏惧。没有人真心喜欢聪明人，只是人们从来不会公开那么说罢了。福尔摩斯在屏幕上、书本上看看就好，没有人会想着请一尊回来放在自己身边。所以我说，把自己当做是智商90分就好。因为把自己放在这个区间，也许能慢下来一点，看到更多一点，有利于内心智慧的成长。

划重点

添加到笔记

1.如果根本不知道自己的智商，事情反倒变得简单，因为除了自我奋斗之外没有第二条路好走，在走之前也不会有不切实际的期待，或者是一早就斗志全无。

2.生活比任何一张考卷都要更复杂，比任何一道考题的题设更隐晦。

3.生活在人群中，一个聪明的头脑可能没有那么重要。而同情心、理解力以及个人热忱，可能和个人幸福关联甚深。

和菜头·成年人修炼手册
作为成年人的300个基本
版权归得到App所有，未经许可不得转载

我的留言

试玩 今天

写留言，与作者互动

0 / 5000

◉ 公开 发布

更多课程微信c o c 3 2 0

用户留言

默认 最新 只看作者回复

Christy
3小时前 编辑

很认同菜头叔说的，在生活中有智慧比智商高更重要。在人际交往中，我越来越发现看破不说破是生活智慧的一种表现。说话是一门学问，说话简单，但会说话却不简单。看破不说破是对别人的一种尊重。

以前刚出来工作时会挺较真，会在口舌上和别人论辩来分出输赢，总以为每件事都有标准的错与对。随着经历多了来越了解，其实每个人的生活中都有很多的 “无奈”。以前朋友的爽约或迟到，我会觉是对方对聚会的不重视，哪怕到了我心里也会觉得不高兴。但现在遇到这样的情况，我会想对方有可能是遇到有什么突发事情才不得已这样。其实生活中并不是只有对与错，很多时候我们需要的是克制和宽容。…
展开

# 成年人修炼日记

1 7 84 分享

Super Tank
8小时前

▶ 纳西姆 · 塔勒布曾给那些高智商却不能做出明智决定的人起过个名字 ——“聪明的白痴（The

Intellectual Yet Idiot）”。

📕 查理・芒格则谈到，他非常喜欢在谈判中灭掉那些智商比他高得多的人，因为他们看不到自己思维中的盲点，他们，只擅长一个领域。

📕 诚然，“智慧很难通过后天培养”，但真实世界一次又一次的碰壁，一次又一次的失败，会让所谓高智商的 “聪明人” 思考自己的认知体系是否存在问题，然后，对生活多几分敬畏、理解力以及个人热忱…
展开

1　评论　37　分享

Karry
1小时前

🌾 道理和概念挺好的，它们能让人为之一震，甚至是精神振奋，那么，接下来呢，你要做些什么呢？
曾经，也对那些道理视若珍宝，把它们供在较高的位置上，结果就是很难拿下来，在面对具体事情的时候，还是得自己学着一步步去拆解，而这拆解的过程，没有人能帮到你。

🌾 拿减脂这件事情来说，六字真言：管住嘴，迈开腿。
好听好记，那么问题来了，你要怎么管理嘴呢，怎么去迈开腿呢？
跟着人家一样三餐都吃蔬菜沙拉水果，饿得两眼昏黑还瘦不下来。跟着人家的步伐呼哧呼哧开始跑步…
展开

# 成年人修炼日记

转发　1　26　分享

强Sean
9小时前

七八岁时的自己，智商特别高，不用怎么上课，考试都是满分、第一名，我曾经特别沮丧，感觉自己随着年龄增加，好像变得越来越笨了，尤其在跟身边人比较之后，感受愈发明显。

好在我始终不甘心，始终没有停止努力，既然不如别人，那我就靠勤奋，不要拉下太远。勤奋和坚持，是身边人在提到我时的一个标签。

承认自己是笨鸟，那就先飞、多飞，不要停下来。

转发　评论　26　分享

钱清渠
9小时前

面对人生的两难选择，可以最后选择放弃；
面对中年危机的挑战，家庭与事业双重压力，可以试着跟家人与真正的好友倾诉，获得支持；
面对自己的孩子，知道那是他或者她自己做主角的人生，自己乐于做好一个配角……

以上种种可以让生活更舒展的决定，跟智商没有一毛钱的关系，这才是人生的智慧。

2　评论　18　分享

笑自来

2小时前

嘿嘿，我很庆幸自己在高二的时候发现了这个道理。高二的时候，仔细观察了一下之前周边的同学，发现智商分三档：特别聪明的、一般的、不聪明的，努力程度分三种：特别努力的、一般的、不努力的。

这样三三组合之后，发现最厉害的就是特别聪明还特别努力的，其次是一般聪明特别努力的。当发现自己不是不聪明的人之后，又发现一些特别聪明还不努力的同学成绩并不能名列前茅的时候，果断决定做那个特别努力的人。

不聪明也特别努力的人也见过，成绩确实不好，但是态度可嘉。

展开

# 成年人修炼日记

转发 评论 13 分享

囚之

9小时前

虽然天生高智商的人令人羡慕，但智商这东西是可以后天培养的，只要愿意通过不断地读书与学习，尽管过程十分困难，却是可以不断提高智商的。
智慧则不一样，我的理解是这得经过长时间对人生阅历的总结和打磨，一步步慢慢走出来的，通过不断破解对眼前真实的困难处境，从而积累的有效经验，是对智慧最好的诠释。我们经常听到一些关于“有智慧”的人的故事，通常是一些年龄较大的，或是饱经各种磨练的人，因为他们的人生阅历足够丰富，足以支撑他们提升智慧的修为。当然，并不是经历了足够多就可以拥有智慧，你得不断地总结打磨，…

展开

1 2 13 分享

蒲公英

3小时前

一直以来我都是被家人认为比较“笨”的，我自己也这么认为，所以没有聪明的负担，也一直抱有“笨鸟先飞”的精神。但是和菜头叔相反的是我曾经为自己的“笨”感到沮丧，和大学班级里连考 5 个 100 分的同学相比，觉得“生无可恋”，好在我逐渐接受了这种差距，也接受自己的“笨”，所以更加死心塌地的执行“笨鸟先飞”计划。因为“笨”，所以考试差了也会安慰自己，你就是笨一点所以要多付出才有收获啊！老师们都说我很真诚，很努力。生活中也是如此，因为“笨”，所以需要事前多考虑，多想向他人请教以免自己选择错误或者做的太差。因为“笨”所以不会有伪装自己聪明的负担，实话实说，并根据…

展开

转发 评论 9 分享

毛佳红

9小时前

智商，很大部分是先天的，虽然通过后天的训练可以提高，如果基数就地，训练提高的空间也不大。智

商高就容易学会书本上的理论知识，显得学富五车知识渊博。
然而诚如菜头老师所说，生活比任何一张考卷都要更复杂，比任何一道考题的题设更隐晦。智慧，需要在生活中磨练，练就一种审视、洞察、分析获得准确答案的灵觉真知。只有在无情的岁月中体会生活的变化，在社会、人际关系网、劳做、技术、学识中不断经受各种大磨练，由经历产生阅历，获得经验以后才能够步入静定而开启无量智慧，从而悟得生活真道。…

展开

转发 评论 9 分享

一辆蚂蚁

9小时前

自我放弃有很多借口，智力是最让人心安理得的一个。

有些人在羡慕别人的时候喜欢说，那人聪明才… 聪明，也就是智力高这个条件能一下把其它因素都隔离掉，只觉得自己是因为上帝不照顾才落后的。可很多时候被忽视的努力刻苦，才是更主要的原因。

当不断尝试不断失败后也容易认为自己智力不行。智力很可能是重要原因，但套用一句话：以很多人做的事情，还到不了谈智力的程度。更主要的原因就是方法不对、缺少坚持。

在面对复杂生活时，不难发现有很多能力是比智力要宝贵的。比如躲在智慧背后，在后天形成或强化…

展开

转发 评论 8 分享

牵着蚂蚁去散步

1小时前

聪明更多是智商的表现，但是智慧却是融合了智商，情商，逆商，灵商。聪明与我们家族有很大关系，大多数人的聪明和我们父母遗留给我们的的智商密切相关。而智慧却是我们对世事一种洞察与了解，并不是学历越高，就越有智慧。 智慧更多是一种修炼，自我的修炼，对人性理解的一种修炼。

聪明或许能让我们取得各种各样的成就，但是智慧却能让我们收获更长远的幸福。

转发 1 7 分享

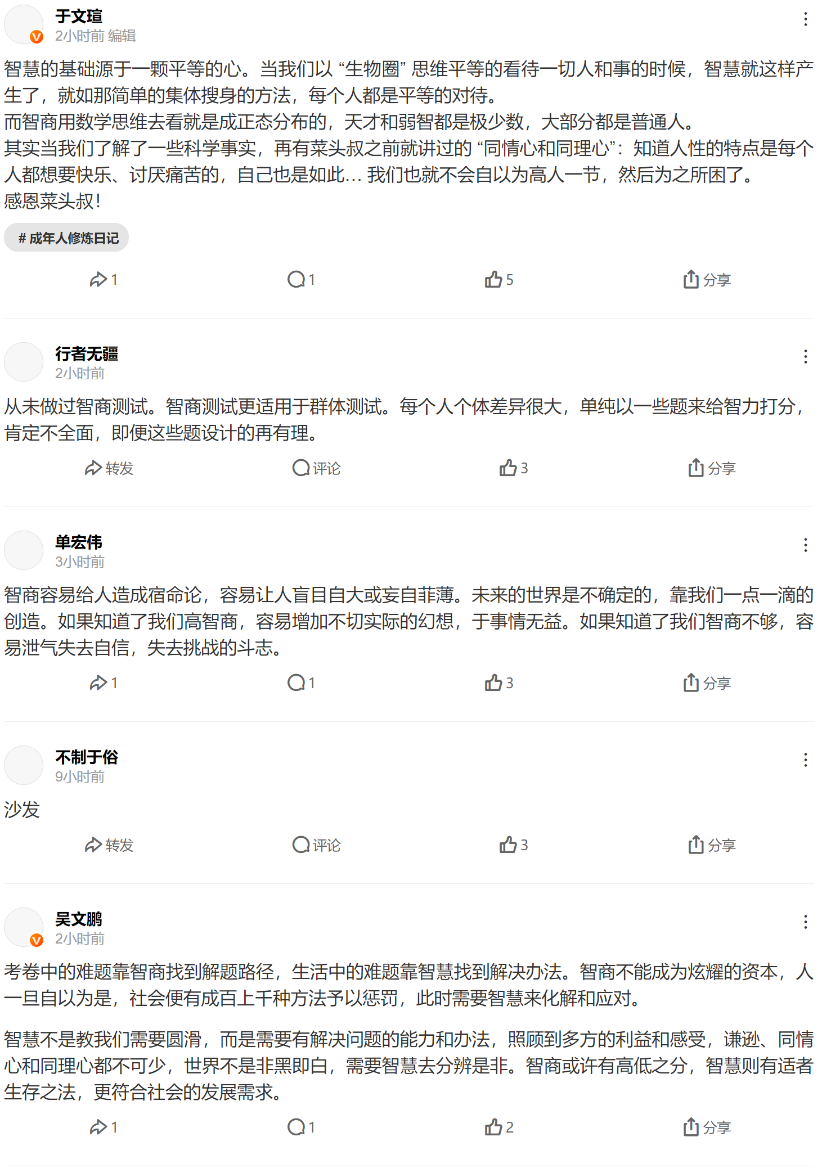
伪装

2小时前

看到校园霸凌，昨天晚上和朋友吃饭，朋友说起自己公司里我认识的一个女生的孩子也遭受了校园霸凌，吃饭的时候大家都很为那个平时喜欢和气微笑的女生捏了一把汗，她真的能够解决好这件事儿吗？
当时我只是觉得那个女生不够强势，平时也喜欢傻乐，看起来智商不太高的样子，就觉得她可能会处理不好。
看到今天的这一讲，我发现自己可能也是很依赖于自己所谓比他人智商更高一点这个想法，这是一个不太好的倾向。…

展开

转发 评论 7 分享



于文瑄
2小时前 编辑

智慧的基础源于一颗平等的心。当我们以 “生物圈” 思维平等的看待一切人和事的时候，智慧就这样产生了，就如那简单的集体搜身的方法，每个人都是平等的对待。
而智商用数学思维去看就是成正态分布的，天才和弱智都是极少数，大部分都是普通人。
其实当我们了解了一些科学事实，再有菜头叔之前就讲过的 “同情心和同理心”：知道人性的特点是每个人都想要快乐、讨厌痛苦的，自己也是如此… 我们也就不会自以为高人一节，然后为之所困了。
感恩菜头叔！

成年人修炼日记

行者无疆
2小时前

从未做过智商测试。智商测试更适用于群体测试。每个人个体差异很大，单纯以一些题来给智力打分，肯定不全面，即便这些题设计的再有理。

单宏伟
3小时前

智商容易给人造成宿命论，容易让人盲目自大或妄自菲薄。未来的世界是不确定的，靠我们一点一滴的创造。如果知道了我们高智商，容易增加不切实际的幻想，于事情无益。如果知道了我们智商不够，容易泄气失去自信，失去挑战的斗志。

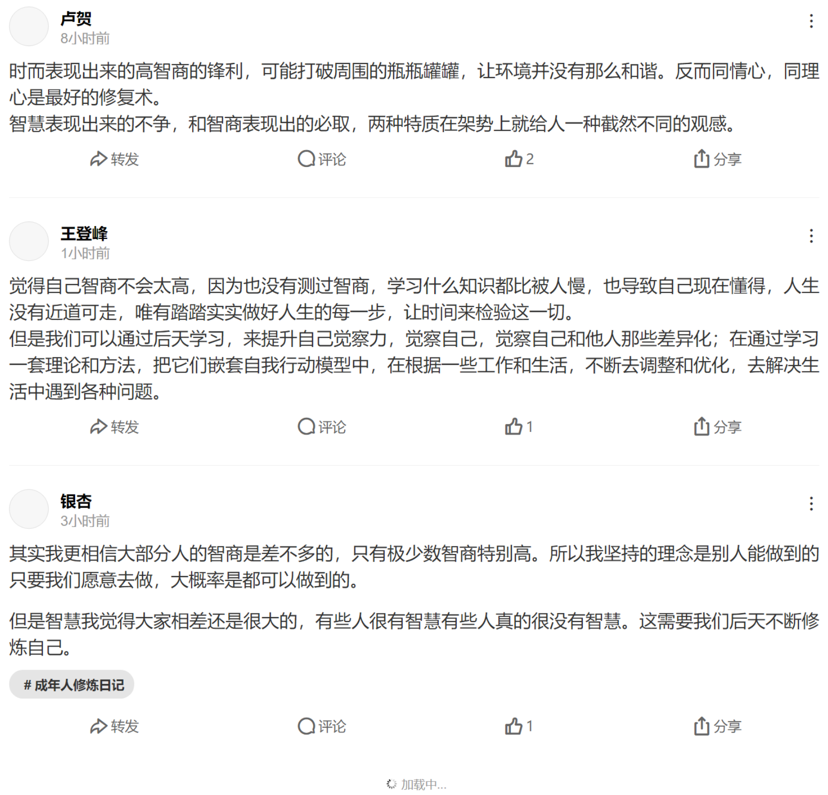
不制于俗
9小时前

沙发

吴文鹏
2小时前

考卷中的难题靠智商找到解题路径，生活中的难题靠智慧找到解决办法。智商不能成为炫耀的资本，人一旦自以为是，社会便有成百上千种方法予以惩罚，此时需要智慧来化解和应对。

智慧不是教我们需要圆滑，而是需要有解决问题的能力和办法，照顾到多方的利益和感受，谦逊、同情心和同理心都不可少，世界不是非黑即白，需要智慧去分辨是非。智商或许有高低之分，智慧则有适者生存之法，更符合社会的发展需求。



卢贺
8小时前

时而表现出来的高智商的锋利，可能打破周围的瓶瓶罐罐，让环境并没有那么和谐。反而同情心，同理心是最好的修复术。
智慧表现出来的不争，和智商表现出的必取，两种特质在架势上就给人一种截然不同的观感。

王登峰
1小时前

觉得自己智商不会太高，因为也没有测过智商，学习什么知识都比被人慢，也导致自己现在懂得，人生没有近道可走，唯有踏踏实实做好人生的每一步，让时间来检验这一切。
但是我们可以通过后天学习，来提升自己觉察力，觉察自己，觉察自己和他人那些差异化；在通过学习一套理论和方法，把它们嵌套自我行动模型中，在根据一些工作和生活，不断去调整和优化，去解决生活中遇到各种问题。

银杏
3小时前

其实我更相信大部分人的智商是差不多的，只有极少数智商特别高。所以我坚持的理念是别人能做到的只要我们愿意去做，大概率是都可以做到的。

但是智慧我觉得大家相差还是很大的，有些人很有智慧有些人真的很没有智慧。这需要我们后天不断修炼自己。

# 成年人修炼日记